

*Пухова Раиса Александровна,  
воспитатель,  
ГКОУ "Дзержинский санаторный детский дом",  
г. Дзержинск*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»**

### **Пояснительная записка**

Вопрос здоровьесбережения на занятиях в системе дополнительного образования затрагивался много раз. Здоровье человека, а тем более здоровье ребенка – это всегда актуальная тема для обсуждения, а в 21 веке она становится первостепенной. Состояние здоровья современных подростков вызывает серьёзные опасения специалистов. Если сравнить здоровье школьников 20-30 лет назад со школьниками нашего времени, то можно проследить отрицательную динамику, здоровье с каждым годом ухудшается. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным статистики, уровень заболеваемости среди детей и подростков в последние годы неуклонно растет. И речь идет не только о физических отклонениях, но и об увеличении числа неадекватных психологических реакций. Все вышесказанное не может не беспокоить. Поскольку более половины своего времени бодрствования дети и подростки проводят в учебных заведениях, становится очевидно, что система дополнительного образования, как и среднее общее образование должны взять на себя часть ответственности за сохранение здоровья подрастающего поколения.

**Цель методической разработки:** показать значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни обучающихся на занятиях в системе дополнительного образования.

**Задачи методической разработки:**

1. Дать понятие здоровьесберегающим технологиям в образовательном процессе;
2. Показать примеры современных здоровьесберегающих технологий;
3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся, т.е. использовать здоровьесберегающие технологии на занятиях в системе дополнительного образования.

Российская педагогическая энциклопедия определяет *здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.* Окружающая нас среда настолько неблагоприятна, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки следует делать некоторые попытки.

Для сохранения здоровья детей в сфере дополнительного образования необходимо использовать: *здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.*

**Сущность здоровьесберегающего занятия** состоит в том, что это занятие обеспечивает обучающемуся и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно в дальнейшей жизни.

Принципы здоровьесберегающего занятия, направленные на укрепление физиологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;

- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания.

Для реализации данных принципов применяются здоровьесберегающие технологии. Остановимся подробнее на технологиях, направленных на сохранение и стимулирование физического здоровья.

### ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

Физкультминутки - Динамические паузы:

- Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения;
- Гимнастика для снятия утомления плечевого пояса и рук;
- Гимнастика для снятия напряжения с мышц туловища и ног;
- Бодрящая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Самомассаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Релаксация;
- Организация работы в режиме смены позы.

Рассмотрим каждую из них более подробно.

### **Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения**

Возраст от 6 до 14 лет - период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации.

Неуравновешенность возбудительно - тормозных процессов центральной нервной системы обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. Глаз, как орган, заканчивает своё структурно - функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 6-7 лет, т. е. к моменту начала школьного обучения, орган зрения находится в стадии интенсивного развития.

С учётом всех этих особенностей подрастающего организма специалисты для предупреждения нарушения зрения, осанки, утомления, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить динамические паузы физкультминутки, гимнастику для улучшения мозгового кровообращения, как в начале занятия, так и в середине. Внешними проявлениями утомления являются потеря внимания и интереса, частые отвлечения, снижение работоспособности, ослабление памяти, нарушение почерка.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению динамических пауз и физкультминуток для улучшения мозгового кровообращения. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована педагогами дополнительного образования, *независимо от возраста обучающихся.*

Физкультминутки для мозгового кровообращения положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей. Примеры таких физкультминуток можно посмотреть в Приложении 1. Все упражнения из данного Приложения подходят *для любого возраста обучающихся.*

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы упражнений всегда должны быть различны и подбираться в зависимости от формы проведения занятия, его содержания. Однообразные упражнения приводят к потере интереса у обучающихся, следовательно к снижению результативности.

- Физкультминутки должны проводиться в тот момент, когда обучающиеся начали проявлять признаки утомления (на любом этапе занятия). В системе дополнительного образования дети приходят на занятия после основных 5-6 уроков в школе. Если наблюдается утомленность и слабый интерес до начала занятий, то необходимо провести динамическую физкультминутку прежде, чем приступить к изучению очередной темы. Главное - обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

- При выборе той или иной гимнастики, предпочтение нужно отдавать упражнениям, которые предназначены для утомлённых групп мышц.

Не столько удовлетворение от правильно сделанных движений, сколько эмоциональный подъём и хорошее настроение соответствуют потребностям детского организма. В результате использования физкультминуток на занятиях в дополнительном образовании мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.

Часто во время различных физкультминуток возникают неожиданные веселые ситуации. Это вызывает искренний смех у детей. Непринуждённая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором.

**Гимнастика для снятия утомления плечевого пояса и рук, а также гимнастика для снятия напряжения с мышц туловища и ног особенно необходимы обучающимся школьного возраста**, если форма проведения занятия подразумевает сидячий вид деятельности. Примеры таких упражнений можно увидеть в Приложениях 2 и 3. Проводить гимнастику следует во второй половине занятия, либо раньше, если наблюдается утомленное состояние детей и повышается невнимательность.

### **Бодрящая гимнастика**

Многие педагоги дополнительного образования занимаются с обучающимися в возрасте 5-7 лет. Часто занятия проходят в детских садах

после тихого часа. Как помочь ребенку проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении. Бодрящая гимнастика может занимать от 5 до 10 минут. При выполнении данных упражнений можно использовать различные массажные коврики.

Для детей *дошкольного возраста* особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.

В комплекс бодрящей гимнастики нужно включать дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия (игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей *дошкольного возраста* представлены в Приложении 5), нарушения осанки. Чтобы предупредить нарушение осанки нужно особое внимание уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. И лучше всего эти упражнения выполнять после дневного сна из положения лёжа на ковриках, при этом необходимо следить за правильным дыханием обучающихся. Примеры упражнений бодрящей гимнастики для обучающихся *дошкольного возраста* представлены в Приложении 4.

### **Дыхательная гимнастика**

У детей *дошкольного возраста* дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста представлены в Приложении 6. Дыхательные упражнения и

упражнения, направленные на профилактику плоскостопия можно объединить в один комплекс и проводить в течение 3-5 минут во второй половине занятия. Данный комплекс упражнений следует чередовать, например, с комплексом бодрящей гимнастики.

### ***Дыхательная гимнастика для детей школьного возраста***

Дыхательной гимнастикой врачи рекомендуют заниматься всем: она очень полезна для здоровья, снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и даже выводит из депрессии. Систематическое выполнение упражнений дыхательной гимнастики обеспечивает прекрасное лечебно-профилактическое действие, дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, в организме нормализуется кровообращение. Дыхательная гимнастика снимает усталость головного мозга, нормализует как повышенное, так и пониженное давление, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород. Дыхательные упражнения следует проводить ***с обучающимися школьного возраста*** в течение 2-3 минут во второй половине занятия совместно с комплексом любых других упражнений, подходящих по форме занятия; либо в начале занятия, если детям предстоит работать сидя и быть сосредоточенными (например, написать тест или участвовать в викторине). Комплекс дыхательных упражнений для детей школьного возраста представлен в Приложении 7.

### **Самомассаж**

На занятиях можно использовать тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см x 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость. Его можно использовать следующим образом: на одном из занятий обучающиеся ***дошкольного и младшего школьного возраста*** разуваяются, и

все занятие их ноги стоят на массажном коврике. А можно использовать коврик при проведении физкультминуток в начале занятия или по прошествии 2/3 от занятия (дети становятся на коврик только во время физкультминуток, дыхательных упражнений, бодрящей или пальчиковой гимнастики, зарядки для глаз).

### **Пальчиковая гимнастика**

На занятиях в дополнительном образовании, также как и в школе, немало важными являются упражнения для разминки пальчиков и кистей рук и гимнастика для глаз. На занятиях любой направленности для детей в возрасте *и 5-7 лет, и 8-11 лет* необходимо применять упражнения, направленные на развитие тонкой моторики пальцев рук.

Примеры пальчиковой гимнастики представлены в Приложении 8. Предложенные упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Эту гимнастику можно включать в комплекс других физкультминуток в течение занятия, а также на занятиях художественной и научно-технической направленностей – необходимо проводить в начале занятия в течение 2-3 минут.

### **Гимнастика для глаз**

*В школьном возрасте* нагрузка на *детские глаза* особенно усиливается – дети проводят много времени за компьютером и книгами, и в это время глаза подвергаются большому напряжению. Для них разработана специальная зарядка, которую можно применять на занятиях в дополнительном образовании:

1. Чтобы снять напряжение с глаз, следует сесть на стул, закрыв глаза ладонями, не надавливая: правой и левой ладонями, соответственно, правый и левый глаз. После этого надо расслабиться и смотреть перед собой, мысленно представляя себе что-нибудь приятное. Это упражнение рекомендуется выполнять в течении нескольких минут во время занятий за компьютером,

либо после просмотра видео-презентаций, либо при долгом чтении и письме, а также каждый день дома по 10-15 минут – зрение действительно улучшается.

2. Очень важны перерывы в процессе занятий (будь то длительное чтение книги или работа за компьютером). По прошествии 2/3 от такого занятия надо встать со стула и походить по комнате, совершая головой круговые движения 10 раз по часовой стрелке и столько же наоборот. Далее нужно поочередно сначала правой, а потом левой рукой обхватить противоположное плечо, затем остановиться, и, привстав на носочки, потянуться вверх. Это упражнение расслабит глазные мышцы, сняв напряжение с позвоночника и усилив кровообращение в области шеи и головы.

3. Если педагог видит, что дети утомились и их глаза устали, надо сделать небольшой перерыв и быстро поморгать ими в течение 1-2 минут, затем закрыть глаза и легко помассировать кончиками указательных пальцев. Это упражнение тренирует глазные мышцы и улучшает кровообращение.

В Приложении 9 представлен ещё ряд упражнений, направленных на тренировку глазных мышц и снятие напряжения с глаз *для детей школьного возраста*. Нет необходимости проводить данный комплекс упражнений на каждом занятии. Дети особенно нуждаются в гимнастике для глаз после продолжительного чтения или письма, а также после просмотра видео-презентаций и видеофильмов, если данный вид деятельности занимает более 10-15 минут.

**Релаксация** - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического, а также расслабления), что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Очень полезна релаксация *для детей в возрасте от 6 до 11 лет*. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации играют большую роль для *детей дошкольного и младшего школьного возраста*. Обучающиеся

начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Проводятся такие упражнения на любом этапе занятия, если педагог видит, что дети стали невнимательными и излишне возбужденными.

Процесс релаксации лучше всего сопровождать музыкой. В настоящее время значительно увеличилось количество детей, имеющих различные формы нарушения психоэмоциональной сферы. Причиной этому становится ограничение круга общения *дошкольников и младших школьников* и сосредоточение их на компьютерах и телевизорах. Неоценимую помощь в деле воспитания ребёнка и улучшения его психического здоровья оказывает музыка. Например, для обучающихся *младшего школьного возраста* в начале занятия можно включить классическую музыку со звучанием скрипки, чтобы поднять настроение, или мелодию альты, чтобы уменьшить нервное возбужденное состояние.

Музыка обладает поистине фантастическим умением регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Она помогает преодолевать ощущения дискомфорта, выражающиеся страхом, неуверенностью, растерянностью и боязнью. Способствует этому и музыка природы. Релаксация достигается при прослушивании шелеста листьев и пения птиц, шума дождя и журчания ручья. Эти звуки следует прослушивать с обучающимися *дошкольного и младшего школьного возраста*, как в учебных целях, так и для того, чтобы избавить детей от беспокойства и страхов. Музыка природы дарит им уверенность и хорошее настроение. Чтобы уменьшить излишнюю возбудимость у детей и настроить их на рабочий лад, специалисты рекомендуют сочетать спокойные классические мелодии и звуки природы. Релаксация при этом наиболее эффективна.

В моменты неудач и неприятностей необходимо научить *детей младшего школьного возраста* настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с

маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого можно в начале занятий на некоторое время (3-5 минут) задержаться на размышлении о приятном под спокойную тихую музыку или звуки природы. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии.

Немаловажным в здоровьесбережении обучающихся является **организация работы в режиме смены позы**. В дополнительном образовании все занятия должны проходить в режиме смены динамических поз. Там, где это возможно, нужно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. В идеале дети *дошкольного и младшего школьного возраста* могут стоять на массажных ковриках, в носочках. Обучающиеся *любого возраста* часть занятия могут проводить стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы, а другую часть занятия детям лучше проводить сидя. Тем самым будет сохраняться и укрепляться позвоночник, формироваться осанка. Дети *младшего и среднего школьного* возраста в начале занятия могут стоять не более 2-3 минут. Затем длительность может увеличиться до половины занятия.

И в заключение отметим, что здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся.

## **Приложение 1**

### **Физкультминутки (ФМ) для улучшения мозгового кровообращения**

#### **1) Исходное положение – сидя на стуле.**

1-голову наклонить вправо;

2-исходное положение;

3-голову наклонить влево;

4-исходное положение.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный,

**2) Исходное положение – стоя, руки на поясе.**

1-поворот головы направо;

2-исходное положение;

3-поворот головы налево;

4-исходное положение.

Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

**3) «Ленивые восьмёрки»** - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной поверхности цифру восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой рукой. Затем сразу обеими руками.

**4) «Пароход»**

Пароход плывет по речке,

И пытит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, чуть согнуты – пароход, большие пальцы подняты вверх – труба.

**5) «Шарик»**

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке», соприкасаются кончиками. Дуем на них. Пальчики принимают форму шара. И в обратном направлении.